

# ふれあい

## 主な内容

- 1 P. ヘルスバレーボール大会
- 2 P. 芸能音楽祭
- 3 P. 私のひとりごと
- 3 P. 地域のわだい
- 4 P. 私の撮っておき//
- 4 P. 健康コーナー・私のふるさと
- 4 P. 部会だより

●発行所/ひたちなか市長堀町3-4-1 (1中地区コミュニティセンター内) ☎029-275-2671 ●発行責任者/坂井 久彦 ●編集/広報委員会

## みんなで楽しんだ! ヘルスバレーボール大会



開会式

体育部会の事業に、いつもご理解とご協力をいただきお礼を申し上げます。事業の一つ、第13回ヘルスバレーボール大会を2月18日に、松戸体育館で行いました。一般の部6チーム、子供・親子リーグの部4チーム合わせて10チーム、57名参加。練習してきたチームやぶっつけ本番で大会に挑んだチームが、優勝を目指して戦いながら、楽しく親睦を深めることができたようです。

ヘルスバレーボールはラリー継続の楽しさや面白さの工夫がなされていて、子供や女性も楽しくプレーできます。来年度はもっと多くのチームのご参加を、お待ちしております。

体育部会長 小松崎 千秋



試合の様子



試合前に、向かい合って挨拶



激しい戦いに、ファインプレー続出...



円陣を組んでファイト!



サーブ 行くよ!



### ヘルスバレーボールって?

- ・ソフトバレーボールを簡素化したスポーツ
- ・長径90cmの楕円形で柔らかいボールを使用(大きいからパスしやすいが、思わぬところに飛んでいく)
- ・1チームは男女4~6人の混合
- ・サーブはコート内から投げ入れる
- ・2~5回のパスで相手コートへ返球(1回で返球は反則)



一般の部優勝  
「ドライポテト」



子供・親子リーグの部優勝  
「金上second」



たくさんの賞品、  
やった~!!



4位でも賞品  
もらえたよ♡





楽しいフラダンス

3月10日、市文化会館小ホールで第33回芸能音楽祭が開催されました。一中コミセン利用団体や地域から21団体の皆さんが参加し、日頃の練習成果を披露。活気あふれる演技・演奏に観客から温かい拍手が送られました。

中根自治会  
「ジャズ演奏」



鉦鼓会(しょうこかい)



スター☆ジャンプ  
ダンススポーツ  
スポーツ少年団



東中根団地自治会  
「合唱」



三反田自治会  
「リズムダンス」



## 私のひとりごと

毎度毎度のそうだった

中根自治会

正安寺住職

増田直46

「披露宴にお呼ばれした際、ご祝儀をいくら包むか」先般、このような記事を目にしたことがあります。私の時代は「別れる」ことを連想させない「割り切れない」奇数が良いと言われていましたが、この記事では、偶数の「2」という数字に対して「ペア」という観点のもと失礼にはあてられないのでは、という意見でした。



マナーという視点はおいとくとして「価値観の違い」について思うところを一つ。有り難いことに、多くの方に接する機会や多くの子供たちと時間を共有する日々を送らせていただき、物事の見方は多種多様であると生活の中で学び、気付かせていただいております。

しかしながら、ともすれば自分の経験が信念となり、それがいつの間にか正しさとなり、それにそぐわないければ他者の存在を否定する。価値観の違いがあるのは当たり前で、言われれば誰もが「そうだよ」と気付くが、言われなくてもそこに立ているかというところ、これがなかなか難しい。言われなければ気付けない。いう

なれば「あつ、そうだった」ではないでしょうか。

ところで先月の話、皆さまは豆まきをされましたか。「鬼は外 福は内」。私の故郷は関西でして、初めて知ったのですが、つくば市の鬼ヶ窪では「あつちあつち、こつちはこつち、鬼ヶ窪の年越しだ」と掛け声を掛けるのだそうです。あつちで追い払われた鬼をこつちで受け入れる意味なのだから。

最後にもう一つ。「鬼は内 福は外」。さて、鬼はどこにいますか。助けとなる福はどこにありますか。どのような人であっても受け入れられる世の中であってほしい、と願うばかりです。



## 心の「思い出」

三反田自治会

荒木幸七47

私は、地元で馬の背山と呼ばれる出羽三山（羽黒山・月山・湯殿山）、修験道・山岳信仰の場として開かれた山の中ころ、山形県西川町で育ちました。雪とは切っても切り離せない環境で、スキーで通学することもありました。我が家も月山麓の大沼神社の管理を羽黒山神社より任せられ、祭・正月の元朝

参りの準備を仰せつかっていました。



長沼湖畔に拝殿・本殿が、中之島に奥の院がある珍しい建立方法の大沼神社

特に大変だったのは、早朝にかんじきで足元の雪を固めて、参拝者の安全確保をするのでした。親父が私が運んだ熱い炭で暖を取り、幼い私がいつも踏み役でありました。マントを被りかんじきで雪を固めていると、マントの中に参拝者の手が伸びてくる「心づけ」もあることを、母の温もりの中で話しました。「人のためにすることは良いことだ」と常々母から言われていましたが、いつも寒いのは私でした。

早くこの雪国から雪のないうところに逃げようと思う心が強くなり、何故か縁があつて雪なし県にお世話になってます。学生時代競技スキーをやっていたため、国体まで参加させていただきました。スキーは怪我がつきもので数年で競技生活をやめ、指導員スキーに切り替えて、土・日曜日は学生や企業スキー者相手に活動していました。市役

所のスキー部を立ち上げ、スキーバス等で何度か指導に行つたこともあります。（当時は県北にインストラクターが3名しかいなかったため）

仕事の方も順調にいき、部下の仲人も3組させていただきました。妻の理解のもと職場研修でも96年に、伊勢神宮研修と日本経団連洋上研修（「飛鳥」で行く東南アジア企業視察・台湾・香港・上海・蘇州・マカオまで15日間の管理・監督者の「洋上人間塾」）に参加させていただきました。帰国すると、すぐに三菱のM&Aで異動になり、職場も東海道線の名古屋・岐阜方面になりました。仕事の内容も変わり、書類作りが主体になりました。

このような仕事をしながら64歳で第二の故郷三反田に帰り、積極的に地域活動に参加し、母の口癖である「人のために」を思い、民生委員も引き受けてボランティア活動に汗を流している老人です。



「飛鳥」の甲板で香港を背に

## 地域のわだい

## 総合的な学習で分かったこと

東石川小学校 6年 加藤 向葵

私は、今年「総合的な学習」でユニバーサルデザインについて学びました。

まず、学校付近にあるユニバーサルデザインを歩いて調べました。駅に近い人通りが多い道ほど点字ブロックやスロープなどが多く、遠くの人通りが少ないところでは少なくなることが分かりました。



「からだの不自由な方の押ボタン」と黄色の点字ブロック



車いすに乗り、車いすを押してみる

## みんなおいでよ 大平ふれあいまつり

大平自治会

2月4日大平会館とその駐車場で、地域のふれあいと交流を深める「大平ふれあいまつり」が開かれました。参加者は約350人。

屋内では輪投げ・けん玉・お菓子釣り。ポップコーンの模擬店もありました。屋外では豚汁・赤飯・焼き芋・綿あめ・チョコバナナの模擬店が並び、賑わいました。注目企画は、地元の郷土史家：徳田茂樹さんが語る寺子屋「郷土の歴史」。市内で最も早く開

した勝倉小学校とその地にあった勝倉城について、子供向けに映像とクイズも交えた分かりやすいお話。大人も含む参加者50人は一緒に聞き入り、身近な地域の歴史に親しみました。

このまつりは、大平会館わきの土地を自治会が取得できた令和元年の暮れに、お祝いで開かれたのが始まりです。その後はコロナ禍もありまつりは開かれないうまで、今回が2回目となりました。





見つめ合う猫



僕も出演したいな〜くちやちゃん>

私の撮っておき !!

グラデーションが綺麗<MNさん>

満開のしだれ桃



思い出のツーショット😊



女優の三井ゆりさんとテレビスカパー出演の時、大洗マリーナにて、2010年頃。<ヨットマン>

健康コーナー

骨盤のゆがみ、大丈夫？

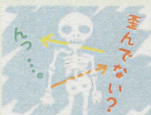
すずき接骨院 院長 鈴木 聖也

骨盤は身体を中心にあり、上半身と下半身を繋げ、身体をバランス良く保っています。歩く・座る・立つなど日常で何気なく行っている動作の多くは、骨盤を支点とした動きをしています。

★骨盤が歪んでしまう生活習慣

- ・片足に重心をかけて立つ ・足を組む癖がある
- ・床に座るとき、あぐらや横座りする
- ・同じ肩や手にかばんを持つ
- ・足を前に投げ出した姿勢で座っている

癖になった動作や習慣は、骨盤周りの筋肉や骨格の一部に負担がかかってしまい、身体全体のバランスが崩れます。



★骨盤を整えるメリット

骨盤矯正は女性にも男性にもメリットがあり、ぜひおすすめしたい矯正です。

- ・身体全体のバランスが整うので、姿勢がきれいになる
- ・肩こりや腰痛・頭痛などが緩和・解消される
- ・下腹を含めたウエストラインがスリキリする
- ・血行も良くなり、基礎代謝がアップする
- ・スポーツでのパフォーマンスがアップする



骨盤を整えると、筋肉や骨格など身体本来の正しい使い方ができるようになり、本質的な部分から健康へと生まれ変わります。

**骨盤の歪み改善には、正しい姿勢を意識して生活することが大切です。**身体への負担を減らすためにも、正しい姿勢を意識して過ごしましょう。全身の筋肉がほぐれるため、リラクゼーション効果も期待できるでしょう。身体の不調を抱えている方は、ぜひ接骨院の骨盤矯正も利用してみてください。

私のふるさと

大子町「木造校舎」

勝倉自治会 藤咲 文男(58)

私の故郷は、北は福島県、西は栃木県に接する大子町です。

大子町といえば、日本三名瀑の一つである「袋田の滝」が有名ですが、滝以外にも素晴らしい魅力が数多くあります。その中のひとつ「旧上岡小学校」を紹介させていただきます。

大子町には、現存する「木造校舎」が多くあります。私が知りうるだけでも旧上野宮・旧横野地・旧初原・旧浅川・旧上岡・旧西金の各小学校等があり、その多くは廃校になりましたが校舎は現存し、袋田小学校においては現在も学び舎として使用されています。

私の母校である「旧上岡小学校」は、県内の小学校校舎としては、茨城県立歴史館(水戸市)に移築し保存されている水海道小学校に次いで二番目に古く、現地保存されている小学校校舎としては県内最古です。近年では映画

「ガールズ&パンツァー」やNHK「花子とアン」の「おひさま」などのロケ地としても有名です。また、平屋造りの付まいや、木枠の古い窓ガラスのおもむき、落書きや傷跡が残る木の机や椅子など、懐かしい小学校の風景がそのまま残されており、土日祝日は一般公開されています。



上/袋田の滝  
下/桜の咲く旧上岡小学校



部会だより

福祉部会

2月17日、1中コミセンで地域講習会を32人参加で実施。講師の勝田一中学区おとしより相談センターの職員が、認知症や薬の最新情報と、実際にセンターに寄せられた相談事例を紹介した。クイズ形式や寸劇を交えた話で、楽しく学ぶことができた。

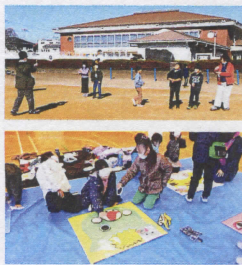


青少年部会

1月13日、長堀小の児童を対象にお正月遊びを実施。100人を超える児童と保護者が参加した。

体育館では、福笑い・こま回し・メンコ・お手玉・けん玉など。校庭では、風揚げ・羽根つき・竹とんぼ飛ばしを体験した。

子供たちは初めて見るものも多く、教えてもらいながら楽しく遊んでいた。よい天気だったが風がなく、風を揚げようとして一生懸命に走り回る姿が印象的だった。次年度は勝倉小で開催予定。



安全防災部会

2月16日に24人の参加で、つくば防災科学技術研究所で視察研修を行った。

新潟中越・東日本大震災・熊本・能登半島と大きな地震が起きている。同じ震度でも、地域や建物、人々の防災意識によって被害の大きさは違う。

防災科研は、地震だけでなく津波・火山・風水害などの自然災害による被害が少なくなるよう、観測と研究・実験を行っている。耐震実験装置・降雨実験施設を見学し、過去の地震を体験した。



編集後記

例年は2月に行われていた一中地区ふれあいを広める会主催の芸能音楽祭が、昨年・今年とも3月にしか会場が取れず、会の広報紙「ふれあい」今号も、25日の発行に間に合いませんでした。来年度は2月に会場予約できたとのこと。ほっとしています。

今年度から掲載が始まった「私の撮っておき!!」に応募ありがたございます。これからも、皆さんに見てもらいたい写真がありましたら、お気軽に1中コミセン窓口にて応募ください。